

夏ばての 回復のために・・・

▶夏ばてとは…

夏の暑さのため 体が疲れて弱り、だるい食欲不振、頭の回転がにぶるなどの状態をいいます。

▶予防のポイントは…

- ・体を暑さにならすこと
- ・最大のポイントは何より食生活

▶バランスのとれた食事とは…

- ・ビタミンB、ビタミンCを豊富にとること。これが不足すると食欲がなくなり、神経がにぶります。
- ・ビタミンB1 は豚肉、ハム、たらこ、大豆、小豆など。
- ・ビタミンCは新鮮な野菜や果物など。

▶酸を多くとる…

- ・不足すると疲れ、食欲にも影響します

ので、梅干、柑つき類、酢のものなど

▶アルカリ食もおおいに食べよう…

- ・体液を酸性にすると一層疲れます。新鮮な野菜や果物、海藻、きのこなど。

▶たんぱく質をたくさんとる…

- ・大豆、牛乳などがあります。

▶油をとる…

- ・カロリーが高いいので、胃の負担が軽くてすみます、特に植物性の油がよい。

▶朝食にポイントを…

- ・夕食を7分めにし、朝食を十分にとります。

▶冷たいものを飲みすぎないように…

- ・炭酸飲料やアイスコーヒなどの飲みすぎは食欲をなくします。



日本脳炎に
かからないよう
気をつけよう!!

日本脳炎が発生する季節となりました。毎年山口県が日本脳炎の汚染地区に指定されます。発病すると適切な治療を受けても3分の1は死亡するという恐しい病気です。

日本脳炎を防ぐためには、有毒蚊に刺されないようにすることは勿論ですが、次のことについて特に気をつけましょう。

●過労をさけ、睡眠を十分とるようにしましょう。

●栄養を十分とり、健康状態をよくすることが必要です。体力の弱い人や老人は無理な作業をしないで、体力の消耗をできるだけ避けましょう。



仙崎花火大会

恒例の仙崎祇園祭りの最大の呼びものである仙崎花火大会は、みなさんご協力によって年々盛んになり、今年も各地からの見物客が多く、会場となる仙崎地区内は大変な混雑が予想されます。

今年も長門警察署の指示により、次のとおり交通規制を実施しますので、みなさんご協力をお願いします。

●交通規制の日時

7月23日(火) 雨天順延
午後6時30分～午後11時まで

●交通規制する区域

- 仙崎地区への車の乗り入れは、一切規制して歩行者の天国とします。
- 駐車場は深川湊漁協埋立地とし、ここから仙崎駅まではバスが往復運行します。別に仙崎中学校の駐車場及び水産高校のグラウンド等を駐車場とします。
- 通、仙崎地区の人の車は、つとめて午後6時30分までに帰宅されるよう願います。緊急の場合は係官に申しでて許可を受けてください。

●お願い・・・

駐車場が少ないので、なるべく列車かバスをお願いします。

ふるさとの観光絵入り 官製はがきを発売

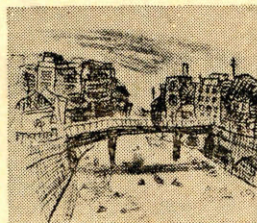
郵便局だより

市商工観光課と長門郵便協力会では、7月1日から「ふるさとの観光絵入り官製はがき」を発売しています。
意匠は湯本温泉、俵山温泉、青海島を描

いた3種類です。

▶料 金 1枚20円

なお、この原画は郷土画家の殿敷氏の作品です。



・湯本温泉



・俵山温泉



・青海島

太陽はあなたを狙っている(日射病) 消防だより

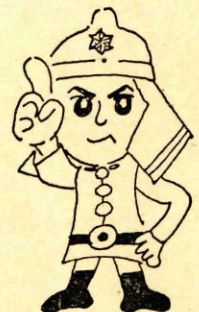
暑い夏は太陽熱による日射病が多くなります。

◎日射病の徴候(ちょうこう)

皮ふが暑くなつて乾いてくる、顔が赤くなる、脈が早く大きいうつ、体温が非常に高くなる、頭痛、めまい、吐きけがある、ひどいときは意識を失う。

【救急法】

- 木かげの涼しいところへ運び衣服を脱がせ氷枕をして医者にみせる
- 興奮剤等は絶対に与えないこと
- 飲物を欲しがるときは薄い食塩水を与える



▶ 火事と救急は119番 ◀

長門地区消防本部・消防署 TEL(長門)②3111